

气温骤降 当心呼吸道疾病“找上门”

——市第六人民医院儿科主任张艳萍教您如何守护孩子健康

□本报记者 朱亚芳 文/图

根据气象部门预报,受强冷空气影响,近期,我市将出现寒潮雨雪持续低温冰冻天气。随着气温的骤降,不少疾病都会“不请自来”,严重影响人们的身体健康。严寒的天气,加上多种病原体感染交织叠加,儿童呼吸道感染性疾病也进入高发季节,让患儿和家长苦不堪言。12月9日,记者采访了市第六人民医院儿科主任、主任医师张艳萍,请她为大家介绍相关知识,帮助大家远离疾病困扰。

“冬季天气寒冷,儿童呼吸道感染性疾病高发,前段时间医院接诊的患肺炎的孩子较多,特别是支原体肺炎,近期则是上呼吸道感染、流感病毒感染较多。此外,也有其他的病原体感染,包括腺病毒、鼻病毒、呼吸道合胞病毒以及细菌感染等。其中,不少患儿是多种病原体感染交织叠加,导致感染症状反复或者迁延不愈,主要表现为咳嗽、咳痰、流鼻涕、鼻塞、打喷嚏等呼吸道症状外,还会有发烧、乏力、头痛、头晕、呕吐、腹泻、腹痛、肌肉关节疼痛等其他系统或全身症状。”张艳萍介绍。

为什么儿童冬季更容易罹患呼吸道感染性疾病?张艳萍表示,首先是由儿童自身生理特点决定的,儿童呼



张艳萍为患儿做检查

吸道功能发育不太成熟,鼻黏膜比较柔嫩,气管支气管管腔狭窄且柔软,气道阻力比较大,自身合成的一些免疫球蛋白特别是分泌型IgA水平比较低,体液免疫、细胞免疫功能都比较低下等,造成整体免疫屏障功能比较弱,机体适应能力差。其次,冬季天气寒冷,孩子们晒太阳、呼吸新鲜空气、锻

炼身体的机会少了,进一步降低了其自身抵抗力。长时间的室内集体活动或生活,室内病原体的密度也会提高,孩子们在这样的环境条件下接触病原体的机会大大增加。此外,冬季昼夜温差大、空气干燥等,也会给孩子的呼吸道黏膜带来不利影响,降低抵抗力。寒冷冬日,远离儿童呼吸道疾病,

做好预防很重要。张艳萍表示,除了适当锻炼提高免疫力外,还要积极注射疫苗,比如流感疫苗,建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人群都积极接种流感疫苗,可以有效减少秋冬季流感病毒感染、住院以及发生重症的风险。日常生活中,家长要教育孩子做到勤洗手,咳嗽或打喷嚏时尽量遮住口鼻,必要时戴口罩。在呼吸道感染性疾病流行时期,尽量减少前往人群密集的场所。保持充足的睡眠,饮食上多吃优质蛋白和富含维生素C的食物。家长要做好家庭卫生,多开窗通风,如有家庭成员发生呼吸道感染,儿童要加强防护,避免接触病患,减少被感染的机会。

严寒天气下,儿童作为呼吸道疾病的易感人群,更易出现多种病原体的混合感染。孩子一旦患上呼吸道疾病,家长也不必过度紧张。患儿精神状态比较好的话,可以居家严密观察,多喝水,必要时退热对症处理。如果孩子高热不退,精神状态不好,甚至发生惊厥等,建议到正规医疗机构及时就医。医生会结合病史、体格检查,必要时完善辅助检查,给出相对明确的诊断和有针对性的治疗。张艳萍建议,孩子生病后要注意休息,不能因功课紧张让孩子带病上学,必要时要居家隔离,减少疾病传播蔓延。

滑县老年体工委开展柔力球“进乡村、进社区”培训活动



培训现场(刘广福 摄)

本报讯(记者 张武杰)12月4日至8日,滑县老年体工委走进留固镇和城关街道高铁社区,开展柔力球“进乡村、进社区”培训活动,80余名柔力球爱好者参加了培训。

滑县老年体工委致力于扩大老年人健身队伍,提高老年人健康水平,把柔力球运动作为全县老年人健身普及项目之一进行重点推广。此次培训活动在滑县留固镇社区广场和滑县森林公园门前广场两个场地同时举行。

为确保培训活动取得良好效果,滑县老年体工委专门选派了优秀的教练员授课。留固镇培训活动选派的是一级社会体育指导员张晖、安利,城关街道高铁社区培训活动选派的是国家级社会体育指导员马小玲和一级社会体育指导员韩海云。四位老师都参加过全国柔力球

比赛并获过奖。他们讲课生动认真,示范动作优美规范,受到了大家的一致好评。

在培训活动中,参训人员精神饱满、情绪高涨、不畏寒冷,跟着教练员一个一个动作学、一节一节地练。经过培训,参训人员基本掌握了柔力球动作要领,能熟练打完《飞龙二套》,达到了培训活动的目标。

居住在高铁社区的一位老干部参加培训活动时表示,柔力球是一项全身运动,颈肩腰腿都能得到锻炼,不受场地限制,强度自己掌握,动作优美大气。滑县老年体工委开展的柔力球“进乡村、进社区”培训活动,直接把健身知识和健身技能送到群众中间,能够有力地推动健身活动的开展,丰富老年人的文体生活,提高老年人的健康水平。

图说新闻

→12月6日,在易园,安阳市易园百姓合唱团的老年歌唱爱好者伴着优美的旋律放声歌唱、热情互动,形成一片欢乐的海洋。路过的市民被歌声吸引,纷纷驻足观看。(本报记者 朱亚芳 摄)



→12月7日上午,市委老干部局银龄志愿服务队和北关区豆腐营街道向阳社区共同邀请市公安局交警支队北关大队,到社区开展“一盔一带”交通安全宣传活动,呼吁广大群众不断提高自身文明素质,出行时要遵守交通安全法律法规,摒弃交通陋习,做到“文明交通,你我同行”,助力社区“五星”支部创建。(本报记者 张武杰 摄)

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

吸烟有害健康 当心烟草成瘾

吸烟对人体健康有很大危害,很多疾病都与长期吸烟有关。长期吸烟可能会导致烟草成瘾。

识别烟草成瘾

烟草成瘾是由于长期摄入尼古丁导致的,主要有以下表现:

1. 吸烟量越来越大。多数吸烟者在首次吸烟时不能适应烟草的味道,故在开始吸烟的一段时间内吸烟量并不大,但随着吸烟时间的增加,对尼古丁的耐受程度增加,吸烟量逐渐增多,重度吸烟者甚至每天吸烟几十支。
2. 有明显的戒烟后症状。吸烟者减少或停止吸烟就会出现一些戒烟后症状。这些症状主要有特别想吸烟、精神上焦虑不安、注意力不能集中等,有的戒烟者还会食欲增加,导致体重增长。
3. 自己不能控制吸烟行为,对吸烟有强烈渴望。多数烟草成瘾者知道吸烟的危害,且自身都愿意戒烟,至少是想减少吸烟量的。但很多人在多次尝试后都以失败告终。一些吸烟者在患病后仍不能控制自己的吸烟行为,无法彻底戒烟,还有一部分吸烟者在戒烟后会复吸。

戒烟有哪些好处

1. 从30岁开始戒烟,预期寿命能增加约10年。
2. 从40岁开始戒烟,预期寿命能增加约9年。
3. 从50岁开始戒烟,预期寿命能增加约6年。
4. 从60岁开始戒烟,预期寿命能增加约3年。
5. 减少家庭内儿童对二手烟的吸入,降低相关儿童疾病的发生风险。

药物帮助戒烟

戒烟药物主要包括尼古丁透皮贴剂、尼古丁口香糖、尼古丁鼻喷剂等尼古丁替代产品。戒烟药物的选择和使用,请在专业医生指导下进行。

烟草成瘾比较严重,在不能自己戒烟的情况下,最好去专业机构咨询和接受治疗。吸烟对人体的危害很大,成瘾后危害更大,应尽早戒烟。

(本报记者 张武杰 整理)

应对烟草成瘾

吸烟一旦成瘾,就会严重损害健康,建议尽早采取应对措施。戒烟者应该充分认识吸烟的严重危害,选择合适的戒烟方法和步骤。

1. 设定一个具体的戒烟日

专家话健康

青春期多囊卵巢综合征的治疗

□张豪

二、治疗方案

部分女孩到青春期后,体重明显增加,脸上的青春痘如雨后春笋,月经也不规律,这可能是患了多囊卵巢综合征。下面我们来揭开多囊卵巢综合征的面纱。

一、什么是多囊卵巢综合征(PCOS)

由遗传和环境因素导致的妇科内分泌及代谢相关的疾病。主要表现为:月经异常,如月经稀发或者闭经;不孕、高雄激素血症或超声显示卵巢多囊样改变,可合并有肥胖症、胰岛素抵抗、脂质代谢紊乱、多毛、痤疮、黑棘皮症等。多囊卵巢综合征是2型糖尿病、心脑血管疾病及子宫内膜癌发病的高危因素,在我国女性中发病率约为5.6%。

1. 合理饮食: 低糖低脂低热量饮食, 合理膳食, 减少热量摄入, 控制体重, 改善糖类和脂肪代谢, 从而改善内分泌紊乱和卵巢功能。2. 运动疗法: 建议每周进行至少150分钟至180分钟的有氧运动, 如徒步走、慢跑、球类运动、游泳等。3. 行为干预: PCOS人群抑郁、焦虑和社交恐惧的发生率较高, 应注重心理状态的评估和疏导, 预防不良情绪的产生。4. 药物治疗: 目的是改善症状、控制疾病发展。①复方口服避孕药作为一线治疗药物, 已被广泛应用。尤其是四代新型避孕药, 它通过负反馈抑制垂体LH异常分泌, 降低卵泡雌激素水平, 减少卵巢雄激素生成, 并可直接作用于子宫内膜, 抑制子宫内膜过度增生和调节月经周期, 同时还具

有抗盐皮质激素和抗雄激素的作用, 降低体内雄激素水平, 进一步改善多毛、痤疮等问题, 有效缓解脂代谢异常。新型的口服避孕药不但不会引起发胖, 反而能够控制体重。②二甲双胍在临床上多用于肥胖型PCOS的治疗, 通过增加胰岛素受体、提高胰岛素敏感性而发挥作用, 在一定程度上能够缓解高雄激素血症。

三、青春期患多囊卵巢综合征的人群需长期管理

由于多囊卵巢综合征是一种终身性疾病, 一旦青春期确诊患多囊卵巢综合征, 治疗的主要目标为调节月经周期、纠正内分泌代谢异常, 远期目标为预防不孕、代谢疾病和子宫内膜病变等。根据患者的内分泌代谢改变制订个体化治疗方案, 治疗时需考虑其年龄、青春期的生理特征以及社会心

理因素影响。长期有效的体重管理和健康生活方式的建立是多囊卵巢综合征患者最重要的基础治疗, 可以使药物治疗事半功倍, 对患者的长期健康和生命质量有着非常重要的意义。

如果患有卵巢综合征, 要保持乐观良好心态, 逐步改变不良生活习惯, 规律作息, 做到早睡早起, 合理饮食, 戒烟戒酒, 避免咖啡、浓茶、辛辣刺激食物等。亲人要给予更多的理解与关怀, 使其有一个宽松的外部环境, 树立生活的信心, 减少负面情绪。

(作者系安阳地区医院妇产科副主任医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办